Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak

Anak-anak rentan terhadap penyakit, karena sistem imun mereka belum sempurna dan kuat seperti orang dewasa, serta mereka juga belum mengerti membedakan mana yang bersih dan kotor dilingkungan sekitar mereka, akibatnya mereka sangat rentan akan penyakit.

Balita yang terserang penyakit akan membuat kita khawatir walaupun itu hanya berupa penyakit yang sepele seperti flu dan batuk. Namun sebagai orang tua kita tidak boleh menganggap remeh penyakit sekecil apapu

Nah disini kita akan membahas cara meningkatkan daya tahan tubuh anak dan apa penyebab anak dapat jatuh sakit.

1. Meningkatkan Kebutuhan Nutrisi Anak

   Pada saat lahir anak akan sangat rentan penyakit, nutrisi utama mereka yang diperlukan pada saat baru lahir hingga 3 bulan kedepan adalah ASI. Ibu dianjurkan untuk memberikan ASI mereka pada 3 bulan kedepan, bulan berikutnya orang tua boleh memberikan kombinasi susu formula yang cocok untuk umur anak.

   Didalam ASI terdapat berbagai manfaatnya terlebih untuk m eningkatkan anti bodi anak serta meningkatkan kinerja otak sang anak sehingga anak dapat terbebas dari penyakit seperti Diabetes, alergi, atau infeksi telinga pada saat mereka tumbuh.

   Jika anak sudah mulai bertambah usia, orang tua dapat memadukan sayur dan buah dalam menu makanan anak, karena dapat meningaktkan produksi sel darah putih pada anak untuk melawan virus dan bakteri yang menyerang tubuhnya. Makanan yang diberikan juga tidak boleh berlebihan karena anak rentan sekali memiliki berat badan yang berlebihan sehingga akan menyulitkan geraknya nantinya.

2. Ajak Anak Olahraga

Olahraga meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak apalagi jika rutin dilakukan. Olahraga menjadi kegiatan yang lebih bermanfaat daripada sekadar bermain di taman. Bukan hanya kesehatan anak saja, tubuh Anda juga akan lebih sehat dan terhindar dari penyakit yang bisa menular ke anak Anda.

Anak yang kurang berolahraga akan rentan mengalami masalah kesehatan karena jarang berolahraga membuat sel-sel darah putih si anak tidak mengalir dengan baik ke seluruh tubuh yang berakibat sel-sel darah putih ini tidak siap untuk menghadapi virus dan bakteri yang muncul.

3. Tidur Anak Teratur

Hal ini berlaku juga pada anak-anak. Ketika bayi, waktu yang dibutuhkan untuk tidur adalah 18 jam, kemudian balita membutuhkan 12 sampai 13 jam, dan anak prasekolah membutuhkan sekitar 10 jam sehari untuk tidur. Bila anak tidak sempat tidur siang, maka cobalah untuk tidur lebih awal.

4. Menjaga Lingkungan Bermain Anak

Selain menjaga kebersihan lingkungan sekitar anak, Anda harus mengawasi juga kebersihan tubuh anak. Misalnya selalu rutin membersihkan tangan dengan tisu basah atau dengan air. Sebab anak seringkali memasukkan tangannya ke mulut. Pastikan juga kebersihan mainan dan jaga kebersihan bintang peliharaan dan kandangnya. Kemudian, bila terjadi luka saat bermain, segera bersihkan dengan air dan diobati.

Namun jangan terlalu membatasi gerak anak, jika anak berada di tempat yang bersih selama waktu yang lama akan membuat anti bodinya menjadi manja sehingga jika sekali terpapar virus akan membuat antibodinya tidak kuat, karena belum terlatih untuk melawan virus dan bakteri tadi.

5. Memeriksakan ke Dokter Secara Rutin

Terkadang Orang tua pergi kedokter karena anak sakit saja, padahal itu salah. Pergi ke dokter bukan hanya ketika anak sedang sakit, Anda perlu memeriksakan kesehatan tubuh anak secara berkala. Ini dilakukan untuk mengecek kemungkinan terjadinya penyakit yang gejalanya seringkali disepelekan.

6. Berikan Stimuno Untuk Balita
   Cara terakhir yang bisa anda lakukan adalah dengan memberikan anak anda STIMUNO. Suplemen ini dipercaya mampu memberikan kekebalan pada tubuh anak agar ia tidak mudah sakit dan mempercepat proses penyembuhannya.

Ketika anak sakit, Anda juga tidak boleh memaksakan dokter untuk memberikan antibiotik atau melakukan tes pencitraan (CT Scan atau rontgen). Sebab, penyakit yang sering terjadi pada anak sering disebabkan oleh virus. Bila diberikan antibiotik, bakteri tertentu malah menjadi resisten terhadap obat. Bahkan bakteri baik yang membantu memperkaut sistem imun malah ikut mati. Lebih baik ikuti saja apa yang sudah diberikan oleh dokter yang sesuai dengan kondisi si anak.

Nah, itulah cara meningkatkan daya tahan tubuh anak agar tidak mudah sakit yang salah satunya dengan mengkonsumsi stimuno untuk balita.